

Aktion jede Stufe zählt



Aktion
Jede Stufe zählt

Aktion jede Stufe zählt!

Es ist leicht, anderen zu raten, öfter Treppen zu steigen statt Rolltreppe zu fahren.

In unserer Aktion wird jeder zum Helden, der selbst die Bewegungs-Chancen des Alltags entdeckt und nutzt.

Nutzen Sie Ihre Chance. Sie beginnt mit der nächsten Stufe.



Aktion im Rahmen der Herbsttagung der DDG 2017
Dr. S. Kress und Dr. P. Borchert



IDEE:

Auch informierte Ärzte und Diabetesberaterinnen nehmen die Rolltreppe bei den Kongressen obwohl die eine Treppe in der Nähe ist.

Als Multiplikatoren ist es wichtig bei dieser Berufsgruppe ein Bewußtsein für Bewegung zu schaffen. "Jede Stufe zählt"

DURCHFÜHRUNG:

Im Rahmen der DDG Herbsttagung in Mannheim wurden die Stufen von Treppen ,die neben einer Rolltreppe verlaufen, mit dem jeweiligen Kalorienverlust pro Stufe beklebt.

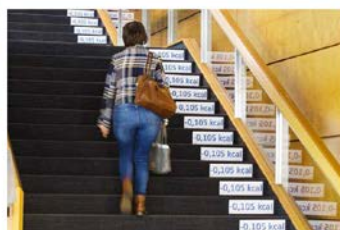
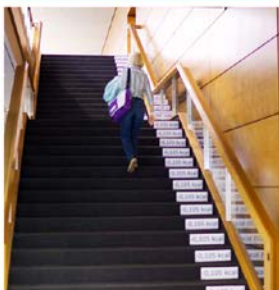
Jede Stufe bedeutet einen Kalorienverlust minus 0,105 kcal pro Stufe.

Am Ende der Treppe bekamen alle Personen die die Treppe genommen haben, eine Heldenkarte auf der der Kalorienverlust durch die Benutzung der Treppe vermerkt war.

Am Ende der Roll-Treppe bekamen alle Personen , die die Rolltreppe benutzt haben, eine verpasste Chancekarte auf der der verpasste Kalorienverlust durch die fehlende Benutzung der Treppe vermerkt war.



Aktion Jede Stufe zählt



Fazit für viele war die Aktion ein Denkanstoß.

Am Ende des Kongress haben viele nur noch die Treppe benutzt

Dr. Stephan Kress

*Kontakt:
Geschäftsstelle der Arbeitsgemeinschaft
Diabetes & Sport der DDG e. V.,
Frau Anette Dollenkamp
Billmericher Dorfstr. 4d,
Telefon: 02303/8871322*

*Email: info@diabetes-sport.de,
Homepage: www.diabetes-sport.de
Vorstand bis 6.5.2016. Seitdem 1. Vorsitzen-
der: Dr. Stephan Kress, Prof. Blüher,
Dr. Borchert, Dr. Kornmann und Dr. Becker.
Dr. Zimmer Ehrenvorsitzender*